

Согласовано:

Директор

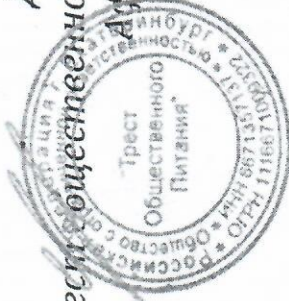


Утверждаю:

Директор

ООО "Трест "Общественное питание"

Афоничев И.Д.



ПРИМЕРНОЕ 14 - (ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ) МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ЗАВТРАК

Осенне - зимний период

ДЛЯ ДЕТЕЙ 7 - 11 лет

«Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий, для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации». 2013 Уральский региональный центр питания, под редакцией А.Я. Перевалова.)

«Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы». Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.

«Справочник рецептов блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы», выпуск 4, 2003 г.

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» Под ред. Ф.Л. Марчука и В.Т. Лапиной. - Изд. Хлебпродинформ, 2004.

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания» Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. 2005 г.

"Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" СанПиН 2.3/2.4.3590-20

2024 г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1 - 4 классы

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, шницели мясные рубленые школьные (рец. №3)	90	11,70	11,70	10,80	200,7	311
	Соус томатный	25	0,32	0,92	2,04	36,76	228
	Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)	180	3,73	6,84	32,16	157,19	440
	Чай	200	0,00	0,00	9,10	35	10/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	3,04	0,32	19,68	93,2	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		555	20,11	20,02	82,46	555,85	
День 2							
ЗАВТРАК	Салат из отварного картофеля, морской капусты и репчатого лука с растительным маслом	60	0,90	9,40	5,50	63	33/1
	Кнели рыбные припущенные	100	9,41	1,40	5,50	89	334
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,60	6,80	33,64	215	44/3
	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	18,90	103	528
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	3,04	0,32	19,68	93,2	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		570	23,57	21,06	89,90	595,2	
День 3							
ЗАВТРАК	Горошек зеленый	60	1,86	2,22	3,84	43,2	1/1
	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	11,38	8,84	14,92	208,95	5/9
	Макаронные изделия отварные	180	6,64	5,02	37,17	206,49	43/3
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	Хлеб пшеничный 2 сорт	40	2,90	0,44	16,34	75,8	б/н
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	24,20	22,76	88,15	603,44	
День 4							
ЗАВТРАК	Салат из отварной свеклы с чесноком с растительным маслом	60	1,00	4,25	5,10	62,12	18
	Плов из свинины	240	19,18	21,20	41,42	352,2	265
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	516
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	3,04	0,32	19,68	93,2	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	25,94	26,01	101,88	662,52	
День 5							
ЗАВТРАК	Салат из квашеной капусты с луком	60	0,96	6,06	1,80	65,4	17
	Гуляш из мяса отварного (свинина)	90	10,20	10,68	2,97	144,7	299
	Пюре картофельное	150	3,29	4,92	21,81	145,06	362
	Напиток лимонный	150	0,06	0,00	18,18	74,31	436
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	3,04	0,32	19,68	93,2	1
	Хлеб пшеничный 2 сорт	40	2,90	0,44	16,34	75,8	б/н
	Мандарины	100	0,56	0,14	5,27	26,71	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	21,01	22,56	86,05	625,18	
День 6							
ЗАВТРАК	Помидоры свежие (нарезка)	60	0,65	0,12	2,23	58,21	9
	Курица в соусе томатном	100	11,33	11,25	3,42	126,18	405
	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	150	3,26	7,79	29,13	164,39	60
	Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста	200	0,00	0,00	19,40	78	507
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	3,04	0,32	19,68	93,2	1
	Хлеб пшеничный 2 сорт	40	2,90	0,44	16,34	75,8	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	21,18	19,92	90,20	595,78	
День 7							
ЗАВТРАК	Огурец солёный	60	0,38	0,05	0,82	6,24	10
	Жаркое по-домашнему из свинины	240	16,87	60,46	52,31	433,85	259
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	Хлеб пшеничный 1 сорт	20	1,58	0,20	9,66	42,72	б/н
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	12
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		560	22,09	21,11	91,31	604,25	
День 8							
ЗАВТРАК	Салат из отварного картофеля с зеленым луком и растительным маслом	60	1,10	5,10	7,40	81	34/1
	Птица или кролик отварные	100	6,60	8,98	1,02	124,92	300

	Макаронные изделия отварные	180	6,64	5,02	26,17	97,66	43/3
	Компот из свежих плодов (черешня, вишня, слива, персики или абрикосы)	200	0,44	0,16	18,20	116,6	342
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	3,04	0,32	19,68	93,2	1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	12
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		620	20,98	20,78	91,79	598,82	
День 9							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога	150	9,04	11,76	44,57	309,75	17/5
	Молоко сгущёное	20	1,40	1,58	1,90	27	10
	Кофейный напиток с молоком	200	3,00	2,90	13,40	89	13/10
	Хлеб с сыром	60	7,46	4,43	22,26	149,46	3/13
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	33	2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	22,22	20,91	88,81	608,21	
День 10							
ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	1,00	4,00	5,90	63	5/1
	Шницель натуральный рубленый (свинина) (с соусом)	90	12,69	19,70	9,09	172,29	304
	Соус томатный	25	0,32	0,92	2,04	16,76	228
	Рис отварной	150	3,71	3,40	37,09	197	45/3
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	Хлеб пшеничный 1 сорт	20	1,58	0,20	9,66	42,72	б/н
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	12
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		585	22,56	28,62	92,30	613,21	
День 11							
ЗАВТРАК	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	60	3,94	6,84	10,53	117,92	32/1
	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	11,38	11,84	14,92	208,95	5/9
	Соус томатный	25	0,32	0,92	2,04	16,76	228
	Каша гречневая вязкая	150	4,57	4,05	20,03	96,5	3/4
	Сок фруктовый	200	0,82	0,16	26,20	110	02
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	3,04	0,32	19,68	93,2	1
	Хлеб пшеничный 2 сорт	40	2,90	0,44	16,34	75,8	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		605	26,97	24,57	109,74	719,13	
День 12							
ЗАВТРАК	Икра кабачковая	80	1,60	7,20	6,88	97,6	3
	Рыба жареная	90	14,96	2,59	3,15	95,62	5/7
	Соус красный основной	25	0,17	0,77	1,72	14,57	759
	Картофельное пюре	150	3,10	4,20	20,59	135	3/3
	Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	17,30	65	15/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	3,04	0,32	19,68	93,2	1
	Хлеб пшеничный 2 сорт	40	2,90	0,44	16,34	75,8	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		625	25,97	15,62	85,66	576,79	
День 13							
ЗАВТРАК	Гуляш из мяса отварного (свинина) (с маслом растительным)	90	10,20	10,68	2,97	144,7	299
	Горошница	150	15,51	6,24	35,90	145,96	2
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,30	72	6/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	3,04	0,32	19,68	93,2	1
	Хлеб пшеничный 2 сорт	40	2,90	0,44	16,34	75,8	б/н
	Яблоки	100	0,27	0,27	6,52	31,25	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		620	32,42	17,95	99,71	562,91	
День 14							
ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	1,00	4,00	5,90	63	5/1
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	200	13,84	11,84	28,48	279,2	6/9
	Соус сметанный	25	0,29	1,82	1,04	21,95	6/11
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	40	3,04	0,32	19,68	93,2	1
	Хлеб пшеничный 2 сорт	40	2,90	0,44	16,34	75,8	б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		565	21,17	18,42	80,64	569,15	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		8125	330,39	300,31	1278,6	8490,44	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		580,36	23,60	21,45	91,33	606,46	